



SE METTRE AU RUNNING ? **TOUT BENEUF!**

Les jours s'allongent, les terrasses se déploient et... la saison des joggings s'ouvre. Rien de tel que la course à pied pour sortir de sa léthargie hivernale. Sauf que... se mettre au jogging, ça ne s'improvise pas.

Catherine Lallemand, athlète de haut niveau en course à pied depuis vingt ans, distille ses conseils au sein de TraKKS, boutique et plate-forme de coaching pour les coureurs. Son leitmotiv ? "Rien n'est impossible"... Mais comment on s'y prend ?

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui veut se mettre au running ?

Quand on reprend la course à pied, ou qu'on en fait pour la première fois, il faut s'imposer des séances régulières. Un minimum de deux séances par semaine est recommandé, mais trois séances sont idéales. Le plus important est de se tenir à un objectif personnel fixé en connaissant son corps et ses capacités... Le timing est personnel mais doit être évolutif. Vouloir courir trop longtemps ou trop vite au début peut rapidement faire souffrir. Or, la course, c'est avant tout du plaisir. Ce sport revêt aussi un esprit de convivialité. Pour se motiver, rien de tel que de courir en groupe.

Comment convaincre ses amis de venir courir avec nous ?

Courir apporte d'abord un sentiment de bien-être. Après la course, on se sent léger et détendu, on a évacué les problèmes du quotidien. La course est excellente pour la santé et apporte une force physique et une énergie au quotidien. La course est également bénéfique pour la vie sociale. Si vous suivez des entraînements collectifs, vous vous enrichissez des conseils des autres, vous partagez une passion commune et chacun s'encourage pour se dépasser.

Peut-on commencer à courir à tous les âges ?

Absolument. Il n'y a pas d'âge pour courir. La course est tout à fait naturelle. Dans notre société de plus en plus sédentaire, on a tendance à l'oublier... Il suffit de courir de manière raisonnée et de se faire conseiller pour commencer.

■ **Manon Legrand**

TraKKS, 1165b, chaussée de Waterloo, 1180
Bruxelles. Infos : 02 374 67 76, www.trakks.be